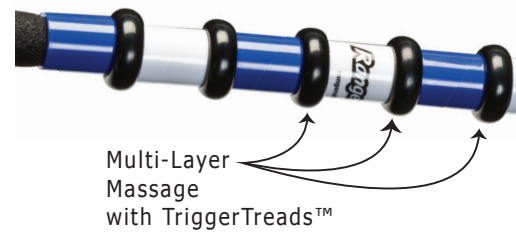


Parte Superior de la Espalda:

Rodar el RangeRoller horizontalmente a través de la parte trasera de la caja torácica y verticalmente a lo largo de los lados de la columna vertebral.

Aumenta la circulación, mientras que disminuye tensión muscular. Incrementa la flexibilidad, mejor la movilidad, y la función del cuerpo.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller XL 25"



TriggerTreads exclusivos del RangeRoller le permiten tener un masaje profundo, en las capas internas y exteriores de los músculos y el tejido conectivo, calienta los músculos con mayor eficacia, aumenta la circulación, aliviar nudos, y aumentar el rendimiento.

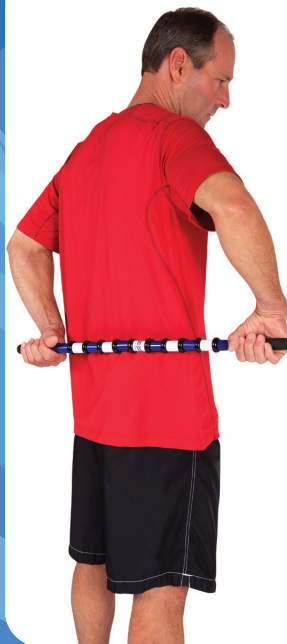
Demonstración en video disponible en Medi-Dyne.com/support.html

Parte Inferior de la Espalda

Ruede el RangeRoller horizontal o verticalmente a través de la espalda baja y la parte superior del glúteo, a lo largo de la columna vertebral y de las áreas entre las costillas y el hueso de la cadera.

Aumenta la circulación, mientras que disminuye tensión muscular. Incrementa la flexibilidad, mejor la movilidad, y la función del cuerpo.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller XL 25"



Técnicas para usar el RangeRoller

- Para obtener mejores resultados, relajar los músculos antes de rodar.
- El RangeRoller se puede utilizar con trazos largos o cortos.
- Trazos largos proporcionan un masaje general de tejido profundo sobre una área de superficie mayor.
- trazos más cortos se utilizan para tratar un nudo o área específica de los músculos.



Usado por:

- velocistas
- levantadores de pesas
- triatletas
- ciclistas

Instrucciones:

- Calentar antes de usar
- Relajar los músculos antes de usarlo
- Usar directamente en la piel o encima de ropa ligera
- Usar antes, durante, o después de una actividad física

Masaje:

- Rodar el RangeRoller para enfrente y para atrás mientras aplica presión.
- Aplicar el RangeRoller directamente a los puntos de activación y las zonas de tensión muscular.

Pautas:

- Por lo general, rodar el RangeRoller 20 veces en cualquier lugar en particular es suficiente.
- No suficiente masaje puede mantener el músculo apretado y demasiado masaje puede causar dolor.

RangeRoller®

© 2013
is a registered trademark of



Medi-Dyne.com

(warranty and product information)

Authorized Representative:
Medica Surgical Innovations, Ltd,
Moorgate St, Blackburn, Lancashire,
United Kingdom BB24PB



MANUAL DE INSTRUCCIONES



Disponible en 12 colores. Personaliza tu RangeRoller con los colores de tu equipo, club, país, o combinación de colores favoritos.



Hombro y Cuello

Hombro: Gire el RangeRoller desde el borde inferior del cuello hasta el borde exterior de su hombro, estirando un poco el cuello hacia el lado contrario en el que esta trabajando.

Cuello: Gire el RangeRoller a lo largo del lado de su cuello.

Alivia la rigidez de cuello, rigidez en el hombro, y aumenta la movilidad y la función muscular.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Original 19" and RangeRoller XL 25"



Síndrome de la banda Illiotibial

Gire el RangeRoller horizontalmente a lo largo de la longitud de la parte externa de su muslo desde la cadera hasta justo por encima de la rodilla.

Disminuye la tensión en la banda Illiotibial, reduce tensión en inserción en la parte lateral/exterior de la rodilla. Aumenta la flexibilidad de la cadera, rodilla y aumenta la amplitud de movimiento.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Pro 16"
RangeRoller XL 25"



Pantorrilla y Aquiles

Rodar el RangeRoller horizontalmente a lo largo de la longitud de la parte posterior de la pantorrilla, debajo de la parte posterior de la rodilla hasta el hueso del talón.

Reduce la tensión de la pantorrilla, aumenta la flexibilidad, estimula la circulación y calienta los músculos.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Original 19"



Antebrazo y Codo

Rodar el RangeRoller horizontalmente sobre el área apretada o todo el antebrazo

- **Antebrazo:**
Estimula la circulación y la relajación de los tejidos blandos, acelerar el tiempo de recuperación.
- **Codo de tenista/golfista:**
relaja los músculos y las estructuras de los tejidos blandos, disminuye la tensión de la articulación del codo. Incrementa la circulación para acelerar el proceso de curación.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Original 19"



Demonstración en video disponible en [Medi-Dyne.com/support.html](https://www.Medi-Dyne.com/support.html)

Calambres en las Piernas

Rodar el RangeRoller verticalmente a lo largo del tejido blando en el interior o borde exterior del hueso de la espinilla (tibia).

Promueve flexibilidad y alivia el dolor de los calambres en las piernas.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Original 19"



Músculos Isquiotibiales

Ruede el RangeRoller horizontalmente a lo largo de la longitud de la parte posterior de su muslo a partir de la base de los glúteos hasta justo debajo de la parte posterior de la rodilla.

Aumenta la flexibilidad, la movilidad y la función. Reduce el tirón en las rodillas, las caderas y las pantorrillas dando alivio a los glúteos y la espalda.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller XL 25"



Cuadríceps

Ruede el RangeRoller de forma horizontal a lo largo del rango de la parte frontal del muslo a partir de la cadera hasta justo por encima de la rodilla.

Incrementa la circulación, flexibilidad, mejora la movilidad y función.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Pro 16"



Brazo

Ruede el RangeRoller sobre las áreas deseadas en los bíceps o tríceps

- **Bíceps Tendinitis:** Estimula la circulación y alivia la rigidez muscular y el tejido blando de los bíceps.
- **Tríceps Tendinitis:** Aumenta la circulación y disminuye los tejidos blandos y la tensión muscular.

Aumenta la circulación, mientras que disminuye tensión muscular. Incrementa la flexibilidad, mejor la movilidad, y la función del cuerpo.

Mejor producto para esta área:
RangeRoller Pro 16"

